



## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2005年9月号より」

## 豚にら炒め・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 豚肉はひと口大に切り、下味の調味料をからめておきます。
- 2 にらは長さ3~4cmのざく切りに、にんじんは幅5mmの短冊切りにします。
- 3 豚肉に片栗粉をまぶして余分な粉をはたき落とし、中温(180℃前後)の油でカラリと揚げます。
- 4 Aの調味料を合わせておきます。
- 5 サラダ油を熱したフライパンで2のにんじんを炒め、もやしと2のにらを加えて炒めます。
- 6 5に3の豚肉と4を加えてさっと炒め合わせます。

## 材料(4人分)

豚肉(肩ロース・薄切り)	200g
▼下味▼	
しょうが汁	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉・揚げ油	各適量
にら	1束
にんじん	4cm
もやし	1袋
▼A▼	
鶏ガラスープ	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
塩・こしょう	各少々
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1